

Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ 8 ΤΡΟΠΟΙ ΠΟΥ ΕΥΝΟΟΥΝ

ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

1. ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ

Τα παιδιά χρειάζονται:

ΑΓΑΠΗ: Το πιο σημαντικό! Ζεστή, προσωπική επαφή και αληθινό ενδιαφέρον.

ΑΠΟΔΟΧΗ: Για το ποιά είναι ως ξεχωριστά άτομα

ΑΣΦΑΛΕΙΑ: Να γνωρίζουν ότι θα είστε δίπλα τους, εάν σας χρειαστούν.

2. ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ ΤΟΥΣ

Τα παιδιά χρειάζονται να ξέρουν ότι εμπιστεύεστε τις ικανότητές τους. Αφήστε τα, για παράδειγμα, να τρώνε και να ντύνονται μόνο τους, χωρίς την δικιά σας βοήθεια, όσο το δυνατόν νωρίτερα θεωρείται ότι είναι ικανά να το κάνουν. Αφήστε να συμμετάσχουν στις καθημερινές δουλειές του σπιτιού. Μην είστε υπερπροστατευτικοί ή πάρα πολύ αυστηροί. Όλοι μας, παιδιά και ενήλικες, χρειάζεται να κάνουμε λάθη για να μάθουμε. Δώστε στα παιδιά σας την ελευθερία να μεγαλώσουν.

3. ΔΩΣΤΕ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

Δώστε στο παιδί σας τις βάσεις για να κάνει υγιείς επιλογές μέσα στον κόσμο της σύγχυσης όπου ζούμε. Συζητήστε μαζί του τις αξίες και τις πεποιθήσεις σας . Διδάξτε με το παράδειγμα σας... Το παιδί μαθαίνει περισσότερο από αυτά που κάνετε παρά από αυτά που λέτε.

4. ΘΕΣΤΕ ΟΡΙΑ

Τα όρια δίνουν στο παιδί την αίσθηση της ασφάλειας. Θέστε δίκαια όρια και φροντίστε αυτά να τηρούνται. Χρειάζεται να είστε συνεπής (τηρείται την ίδια στάση κάθε φορά που το όριο παραβιάζεται) και σταθεροί (ένα όριο δεν αλλάζει παρά μόνο όταν αυτό απαιτείται, επειδή το παιδί μεγαλώνει) αλλά ποτέ υπερβολικοί.

5. ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

...όχι όμως τα ζητήματα του ζευγαριού!

Να είστε ειλικρινείς σε καταστάσεις όπως:

ΘΑΝΑΤΟΣ: Μην κρύβεται την θλίψη και τον πόνο. Μάθετε στο παιδί σας ότι ο θάνατος είναι μέρος της ζωής.

ΔΙΑΖΥΓΙΟ: Πείτε στο παιδί σας το «γιατί», διαφορετικά μπορεί να νοιώθει ένοχο για τον χωρισμό σας. Δείξτε του την αγάπη σας .

ΧΡΗΜΑΤΑ: Εξηγήστε του τι μπορείτε και τι δεν μπορείτε να αντέξετε οικονομικά και γιατί.

6. ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ

Τα παιδιά επηρεάζονται σημαντικά από τους συντρόφους τους στο παιχνίδι και πάντα προσπαθούν να ανταποκριθούν στις προσδοκίες και τα στάνταρ τους.

Δεν χρειάζεται να κάνετε ότι «κάνουν και οι άλλοι γονείς». Τα παιδιά θα σας σεβαστούν, επειδή έχετε τα δικά σας δεδομένα και τις δικές σας αρχές.

Μην προσπαθείτε να επιλέξετε τους φίλους του παιδιού σας. Συνήθως αυτό προκαλεί δυσανασχέτηση και αντίδραση.

7. ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΝΑ ΜΑΘΕΙ

Μάθετε για τις εμπειρίες του παιδιού σας στο σχολείο. Ακούστε τι έχει να σας πει. Μιλήστε με δασκάλους, συμβούλους κλπ.

Μην πιέζετε το παιδί σας να επιτύχει. Τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα όταν είναι χαλαρά.

Παραμερίστε τα εμπόδια στην μάθηση. Για παράδειγμα, φροντίστε να αντιμετωπίσετε κάθε πρόβλημα υγείας, όπως όρασης , μαθησιακές δυσκολίες κλπ.

8 ■ **ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΜΑΖΙ ΤΟΥ**

Μιλήστε στο παιδί σας για τη δουλειά που κάνετε και πως έτσι συνεισφέρετε στο εισόδημα της οικογένειας. Αφιερώστε μέρος από τον ελεύθερο χρόνο σας, σε δραστηριότητες που μπορεί να μοιραστεί όλη η οικογένεια.

Όταν δουλεύετε και οι δύο επιλέξτε έναν παιδικό σταθμό ή έναν ενήλικα για την φύλαξη του παιδιού με μεγάλη προσοχή.